

"OTTOBRE NEL BEN-ESSERE"

MESE DEL BENESSERE PSICOLOGICO

Dal 1 al 31 ottobre inizia ad occuparti di te!



✓ **COS'E' IL MESE DEL BENESSERE PSICOLOGICO?**

E' una campagna volta a:

- 1) **Sensibilizzare** alla "cultura del benessere psicologico"
- 2) **Migliorare** la qualità della vita come fonte di crescita individuale, della coppia, della famiglia e del gruppo
- 3) **Informare** sul ruolo dello psicologo: funzioni, compiti, ambiti di intervento

✓ **PERCHÉ BEN-ESSERE?**

Prendersi cura di sé significa perseguire una condizione **psicologica e fisica** che consenta di:

- stare bene con se stessi e con gli altri
- realizzare i propri obiettivi e desideri
- affrontare gli eventi di vita stressanti ed ansiogeni in modalità funzionale
- prendere decisioni e risolvere delle difficoltà

✓ **ATTIVITA' DEL MESE (gratuite su prenotazione)**

In occasione di questa iniziativa la Dott.ssa Chiara Mastrantonio, Psicologa, proporrà le seguenti attività:

per tutto il mese: un **colloquio psicologico** della durata di 50 minuti previo appuntamento telefonico al 366-27 58 983

12 ottobre 2012 ore 18.00

L'associazione PantaRei presenta:

"Io non m'innamoro più! Affrontare la paura d'amare"

relatrice Dott.ssa Chiara Mastrantonio – Psicologa

Sede A.N.C.E Viale A. De Gasperi, 60 (zona Torrione) - **ingresso libero**

19 ottobre h.18 - 19.30 lezione di prova: il **training autogeno e tecniche di rilassamento** presso studio di psicologia sito in Via dei Medici, loc. Vetoio, L'Aquila

Ed inoltre....

Tutti coloro che durante questo mese volessero **intraprendere un percorso di consulenza e sostegno psicologico** in individuale, in coppia, familiare o in gruppo, avranno una **tariffa agevolata sulle sedute**.

TUTTE LE INIZIATIVE DEL MESE DI OTTOBRE SONO COMPLETAMENTE GRATUITE!

Ricomincia da te!

Per info: www.chiaramastrantonio.it | Per prenotazioni: 366 27 58 983

